



COVID-19 ワクチン：Johnson & Johnson製ワクチンの接種後

一般的なワクチンの副反応

- ワクチン接種を受けた後、2日間は副反応が出ることがあります。一般的なものに、腕の痛みや発赤、発熱、悪寒、筋肉痛、頭痛、倦怠感などがあります。
- 副反応はあなたの日常生活に影響を及ぼすことがありますが、1~2日で症状は治まります。
- ワクチンの副反応は正常なことであり、あなたの体が免疫力を高めていることを示しています。すべての人に副反応が現れると言うわけではありません。



副反応の対処方法

- 痛みを和らげるために、湿らして冷やした清潔な手ぬぐいを腕に当てます。腕の運動をすることも痛みを和らげるのに役立つことがあります。発熱がある場合は、水分摂取を十分に行い、軽装にするようにします。
- アセトアミノフェン（タイレノール®）やイブプロフェン（モトリン®またはアドビル®）などの市販薬は、痛み、発熱、頭痛、または不快感を和らげます。

医師に連絡するべき場合

以下の場合、医師に連絡してください。

- 副反応が2日以上続く。
- 咳、鼻水、喉の痛み、または味覚や嗅覚の新たな喪失（これらはワクチンの副反応ではない）などの症状がある。
- 症状の悪化や、懸念がある場合
- ワクチン接種後2日以上経過してから症状が現れた場合。

稀に発生する深刻な副反応

稀ではありますが、他の医薬品同様に呼吸困難などの深刻な反応を引き起こす場合があります。そのような副反応が現れる可能性はほとんどありません。万が一発生した場合は、911に電話するか、最寄りの救急病院へ行ってください。

稀に発症する血栓症及び血小板減少症

J&J製ワクチンの接種を受けた一部の人々に、脳、腹部、脚部に血小板減少症を伴う血栓症が稀に発生している報告があります。このような症状が見られるのは大抵、ワクチン接種後2週間後です。発症する可能性は非常に低いです。以下のうち、当てはまるものがある場合は、直ちに医師の診察を受けてください。

- 息切れ
- 胸部の痛み
- 足のむくみ
- 持続的な腹痛
- ひどいまたは持続性の頭痛
- 目のかすみ
- ワクチン接種をした部位の皮膚のあざや内出血

ギランバレー症候群

J&Jワクチンの接種を受けた一部の人々に、ギランバレー症候群の発症が報告されています。これは神経細胞の損傷を伴う神経系障害で、筋力低下や時には麻痺を引き起こすことがあります。多くの場合、ワクチン接種を受けてから約2週間後に症状が現れていますが発生する可能性は大変低いです。以下のいずれかの症状がある場合は、直ちに医師の診察を受けてください。

- 腕/脚に力が入らない、刺痛がある
- 歩行障害
- 話す、嚙むなど、顔を動かすのが難しい
- 複視（ものが二重に見える）または目を動かすことができない
- 膀胱のコントロール/排便機能の問題

ワクチンは直ちにあなたを保護するわけではありません

ワクチン接種後**2週間**であなたはワクチン接種完了者とみなされます。



CDCヘルスチェッカーのV-Safeに登録する

スマートフォンをお持ちの場合は、vsafe.cdc.govに登録すると、CDCから副作用に関する情報を得ることができます。



より詳しく知りたい場合

詳細については、「[ワクチン接種後](#)」に関するウェブページをご覧ください。QRコードをスキャンするか、以下のサイトにアクセスしてください。



VaccinateLACounty.com

COVID-19からの保護を継続する

- フィットしたマスクを着用する。
- 手を頻繁に洗う（または消毒する）。
- 体調の悪い場合は自宅待機する。
- 混雑した場所や換気の悪い場所を避ける。
- 物理的距離を確保する



COVID-19感染者と接触した際でも、ワクチン接種を完了しており、無症状の場合：検査する必要はありません。検査を受け、健康状態を14日間監視しましょう。

COVID-19の症状がある場合：自宅待機を行い、他の人から離れてください。医師に相談して検査を受けてください。

免疫不全症候群を持つ人：医療状態を持つ人や、中程度から**重度に、免疫機能を低下させる薬**を服用している人にとって、ワクチン接種はそれほど効果的でないことがあります。どのような予防策を取るべきか医師に相談してください。

ブースター接種：プライマリー接種を受けた2ヶ月後にブースター接種を受けることができます。

詳細については、ロサンゼルス郡公衆衛生局ウェブサイトの「[ワクチン接種を完了した場合](#)」のページをご覧ください。

ストレスや精神衛生の管理

世界中でCOVID-19との戦いが継続する中、精神衛生を含むご自身の健康に対してより多くの心配、懸念、恐怖を感じている方がいるかと思えます。



以下は、ストレスを管理し、精神衛生を改善するために役立つ対処方法です。

- 社会的孤立を避けるために、家族や友人とバーチャル方式で繋がりを保つ。
- 休息を十分に取り、果物や野菜を多く摂取する。健康な体は健全な心を維持するのに役立ちます。
- 定期的に瞑想や運動を行う。
- 自身の衛生状態を維持し、生活空間を清潔で整頓された状態に保つ。
- 1日の生活に構造を持たせる-ルーチン(日課)を作る。
- お気に入りの活動を安全に楽しむ方法を見つける。
- ニュースやソーシャルメディアに費やす時間を制限する。

白いワクチンカードを安全に保管してください！

これはあなたの公式のワクチン接種記録です。写真を撮るか、コピーを作成してください。

次のウェブサイトからデジタル版のワクチン接種記録を得られます：

[Myvaccinerecord.cdph.ca.gov](http://myvaccinerecord.cdph.ca.gov)

精神衛生に関するリソース

ご自身、もしくはあなたの知人の方がCOVID-19への対処に苦勞している場合は、ロサンゼルス郡精神衛生局のヘルプラインを通じて24時間年中無休でサポートを利用できます。1-800-854-7771に電話するか、741741に「LA」とテキストを送信してください。その他のリソースとツール（Headspaceへのアクセスを含む）は、以下から入手できます。

<http://dmh.lacounty.gov/resources>

不安や 圧倒感がありますか？

電話：800-854-7771
(内線 2) 精神的なサポートを受ける



精神衛生サービスを受ける必要が
ありますか？

電話：800-854-7771
(内線 1) 精神衛生と危機サービスを受ける

